



Corps et mouvement

Journées de développement personnel avec les pratiques de la Pleine Présence

Méthode Danis Bois

Les samedis 7 octobre et 2 décembre 2023 et 9 mars et 13 avril 2024



Découvrez la « biologie du bonheur » par une mise en mouvement du corps, du cœur et de l'âme

Nous allons d'abord déployer la dimension sensorielle puis Sensible de notre corps pour rejoindre celle plus subtile de notre être.

Grâce à une mobilisation attentionnée de nos fascias, nous soulagerons les mémoires et les tensions qu'ils retiennent pour libérer l'énergie en mouvement qui les anime afin d'entrer en résonance avec elle.

Cette énergie spécifique met le corps et le cœur en joie et nous guide vers le meilleur de nous-même et le meilleur de l'humain.

Objectifs des journées

Vivre cette « danse de l'intérieur » qui délie le corps, allège le cœur et reconforte l'âme.

Découvrir dans la profondeur de son corps la légèreté du vivant qui confère un mieux-être, une solidité et une joie de vivre.

Explorer cette présence « Sensible » qui nous touche, nous émeut et nous enseigne, au sein de notre matière consciente, à (re)donner du sens à notre vie.

Programme

Nous associerons 4 processus de la Somato-psychopédagogie : pédagogie d'accès à la Pleine Présence mdb

La Méditation PP®. Une méditation guidée, pour apprendre à écouter un silence qui se ressent puis devient présence et appui.

Le Toucher de l'impalpable. Pour percevoir le Psycho-Tonus qui habite les fascias et qui en guidant le mouvement au sein de notre corps, nous relie à nous-même et aux autres.

La Gymnastique Sensorielle qui réalise une harmonisation de nos tonus internes et libère une danse intime inédite qui nous permet de gagner en adaptabilité face aux situations de notre vie (relations, stress, difficultés, etc.).

L'écriture et la verbalisation. Pour ne pas perdre une miette de nos découvertes et savoir les inscrire dans nos comportements et manière d'être.



Corps et mouvement

Intervenante



Fabienne Fogarolo,
passionnée par l'expression du corps,
somato-psycho-pédagogue,

Modalités d'inscription

Participation par journée : 80 €
70€ pour les adhérents d'Objectif Terre 77

Inscription indispensable

Sur notre site [ici](#)

Ou par chèque au nom d'Objectif Terre 77
adresse : Le Bois Charme,
77820 Le Châtelet-en-Brie

Nombre de places limité à 15 personnes

Horaires et organisation

Horaires :
9h00 – 17h00

Merci d'apporter :

- une tenue confortable
- de quoi prendre des notes
- un plat à partager pour le déjeuner.

Lieu d'accueil

rue de La Croix percée
77710 Lorrez le Bocage

Contact Objectif Terre 77

Caroline Amigues
07 49 04 39 38
caroline@amigues.net

***Objectif terre 77** est une association qui depuis 2005 réunit des personnes d'horizons divers désirant renforcer leur lien à la terre. Elle organise en sud Seine et Marne des journées découvertes, des cycles de formation et des événements sur l'agriculture et la nature, des ateliers corporels et artistiques. Ces événements sont ouverts à tous.
Pour plus d'informations consultez notre site www.objectifterre77.org*